

**VERSANDKOSTENFREI**  
**IN DEUTSCHLAND.**[MEIN KONTO](#)[WUNSCHLISTE](#)[WARENKORB](#)**SUCHEN**[MARKEN](#)[NEU IM SHOP](#)[KÖRPER](#)[NÄHRSTOFFE](#)[GESUNDHEIT & ABNEHMEN](#)[ENERGIE & VITALITÄT](#)[SPORT](#)[vitalMagazin](#)[%SALE](#)**SALE: 10% RABATT AUF ALLES! GUTSCHEIN-CODE SAVE10-16**Angebot gültig bis 26.10.2016 auf alle lagernden Produkte (ausgenommen Geschenkgutscheine).[Home](#) / [Magazin](#) / [Seniorengymnastik – Denn nur wer rastet der rostet!](#)

Mittwoch, 11. Mai 2011

## Seniorengymnastik – Denn nur wer rastet der rostet!

Besonders für ältere Menschen ist es wichtig sich regelmäßig zu bewegen und Sport zu betreiben. Wer in jungen Jahren immer sportlich aktiv war, wird sich auch im Alter noch für Sport begeistern können. Durch regelmäßige Übungen bleiben auch ältere Menschen fit, vital und beweglich - und Seniorengymnastik hilft dabei.

Seniorengymnastik ist besonders sinnvoll, da Muskeln und Sehnen trainiert werden und so kräftig und geschmeidig bleiben. Übungen für ältere Menschen sollten jedoch nicht anstrengend sein, sondern dem gesamten Organismus gut tun. Es gibt im Alter körperliche Veränderungen, die nicht mehr reparabel sind, aber trotzdem kann durch mehr Beweglichkeit das Leben erleichtert werden.



Bei Bewegungsmangel hingegen arbeiten die Muskeln nicht und werden schlaff. Gelenke, die nicht bewegt werden, versteifen und das bewirkt wiederum Schmerzen, bis man schließlich Angst hat sich überhaupt zu bewegen.

Mit der Seniorengymnastik soll erreicht werden, dass Senioren ihren Alltag so lange wie möglich alleine meistern können. Es geht daher im Besonderen um die funktionellen Bewegungen und um den Aufbau beziehungsweise die Dehnung der Muskeln. Außerdem wird durch die Bewegung der Stoffwechsel gefördert, die Gelenke bleiben beweglicher und die Bewegungsabläufe harmonischer. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist auch die Stärkung der Konzentrationsfähigkeit.

Wir verwenden Cookies, um Ihnen das bestmögliche Service zu bieten. Indem Sie unsere Webseite benutzen, stimmen Sie [unseren Datenschutzrichtlinien](#) zu.

**OK**

- Kräftigung der Muskulatur
- Förderung der Beweglichkeit der großen und kleinen Gelenke
- Geh- und Haltungsschulung
- Verbesserung der Blutzirkulation in den Extremitäten
- Anregung des gesamten Kreislaufsystems
- Verbesserung der Atemtätigkeit
- Gedächtnistraining
- Koordinationsschulung
- Schulung des Gleichgewichts

Durch Seniorengymnastik erlangen älter Menschen wieder Lebensfreude, da ihnen die Verrichtung der Alltagstätigkeiten möglich ist und sie erkennen zu welchen Leistungen sie noch immer fähig sind. Es entsteht ein positives Gefühl, weil man sich dem Alterungsprozess nicht mehr hilflos ausgeliefert fühlt. Besonders wichtig bei der Seniorengymnastik ist jedoch der soziale Kontakt in der Gruppe.

#### Standardübungen der Seniorengymnastik sind:

- Streckung der Hüft- und Kniegelenke, Bewegung der Kniegelenke ohne Belastung
- Lockerung und Bewegen der Finger und Fußgelenke
- Bewegungen des Schulter-Armgelenk
- Drehen des Kopfes (nicht Kreisen) und seitliches Neigen des Kopfes
- Rumpfneige – Rumpfbeuge, Rumpfaufrichten, Rumpfdrehbewegung
- Training der Bauchmuskulatur
- Dehnübungen im Brustkorbbereich, den Waden und Oberschenkeln
- Training der Beckenbodenmuskulatur, um Inkontinenz vorzubeugen
- Atemübungen, besonders das Ausatmen
- Reaktionsübungen – Konzentrierte Übungen sollten nie mehr als vier Elemente haben (z. B. Beine anwinkeln, strecken, halten, beugen)

Für Senioren, die bereits an diversen Beschwerden leiden, eine Gelenksprothese oder starkes Übergewicht haben ist die Wassergymnastik eine Alternative. Im Wasser wird das eigene Körpergewicht nicht als belastend empfunden, während verschiedenste Muskeln trotzdem effektiv trainiert werden.

Sport zahlt sich aus! Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Senioren, die sich regelmäßig sportlich betätigen und körperlich fit sind, weniger oft stürzen und sich im Falle eines Sturzes weniger oft verletzen, als Personen, die dem Sport nichts abgewinnen können.

Teilen:    

« Die „Glückswochen“ im Vulkanland!

Flüssigkeits- und Mineralverlust durch Schwitzen... »

#### MAGAZIN

Wir verwenden Cookies, um Ihnen das bestmögliche Service zu bieten. Indem Sie unsere Webseite benutzen, stimmen Sie [unseren Datenschutzrichtlinien](#) zu.

**OK**